

# 令和5年 4月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園  
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	牛乳	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、三温糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、あおりのり	原宿ドック(チーズ)、牛乳
02 日	牛乳	御飯、豆腐バーグ、トマトのサラダ、りんご、チンゲンサイスープ	米、○グラニュー糖、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、卵、○卵	りんご、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、カットわかめ	手作り源氏パイ、牛乳
03 月	牛乳	麦御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、バナナ、みそ汁(麩・ほうれんそう)	米、押麦、三温糖、○砂糖、砂糖、花麩	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
04 火	プチダノン	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、わかめスープ	米、じゃがいも、○マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、○粉チーズ、○プチダノン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、コーン、ねぎ、カットわかめ、○にんにく、にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
05 水	牛乳、野菜スティック	ブティボワン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのサラダ、清見オレンジ、きのこのスープ	○米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油	○牛乳、○牛乳、卵、○豚ひき肉、チーズ、牛乳、バター	清見オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、○にんじん、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、しめじ、コーン、○ピーマン、○あおりのり	豚肉チャーハン、牛乳
06 木	牛乳	御飯、おひょうのから揚げ、かにかまのみそサラダ、パイナップル、すまし汁(たけのこ)	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、○黒砂糖	○牛乳、メルルーサ、○牛乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、キャベツ、たけのこ、カットわかめ、しょうが	黒糖蒸しパン、ジョア
07 金	バナナ	塩ラーメン、真珠蒸し、焼豚の和え物、いちご	ゆで中華めん、○砂糖、もち米、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵、豚肉(ロース)、焼き豚、○バター	○バナナ、根切りもやし、いちご、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にら、干ししいたけ、しょうが	手作りプリン、甘茶、教育昆布
08 土	牛乳	御飯、さけの西京焼き、白菜のおかか和え、甘夏、けんちん汁(鶏肉)	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、甘夏、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ちんすこう、牛乳
09 日	牛乳	クロワッサン、タンドリーチキン、ポテトサラダ、スティックチーズ、コーンポタージュ	○さつまいも、じゃがいも、クロワッサン、○水あめ、マヨネーズ、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、ヨーグルト、○黒ごま	クリームコーン缶、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく	大学芋、牛乳
10 月	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれんそうのなめたけあえ、選べる果物(いちご・バナナ)、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○バター、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐	ほうれんそう、バナナ、にんじん、いちご、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
11 火	プチダノン	御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、オレンジ、レタススープ	米、○焼ふ、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、ハム、ハム(ロース)、卵、○バター、○プチダノン	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン	お麩ラスク、牛乳
12 水	牛乳、きらず揚げ	黒糖ロール、白身魚のムニエル、フレンチサラダ、ヨーグルト、クリームシチュー	黒糖ロール、○ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、たら、鶏もも肉、ツナ水煮缶、○油揚げ、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、いんげん	きつねうどん、麦茶
13 木	牛乳	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、みそ汁(なす・あさつき)	米、○さつまいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○スライスチーズ、淡色みそ、ごま	バナナ、きゅうり、なす、にんじん、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、あさつき、干ししいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
14 金	バナナ	ミートスパゲティー、ひじきと枝豆のサラダ、パイナップル、はくさいスープ	スパゲティー、○ジャムソフト、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	○バナナ、パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、はくさい、コーン、えだまめ、しめじ、ひじき	ジャムソフト、牛乳、教育昆布
15 土	牛乳	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、オレンジ、あおさ汁	米、三温糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、あおりのり	原宿ドック(ココアバナナ)、牛乳
16 日	牛乳	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげん胡麻あえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○米、油、小麦粉、○油、砂糖	○牛乳、ちくわ、○豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、すりごま	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、あおりのり	肉巻きおにぎり、麦茶
17 月	牛乳	赤飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、バナナ、みそ汁(麩・ほうれんそう)	もち米、米、三温糖、○砂糖、砂糖、花麩	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)、しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	フルーツヨーグルト、カル鉄ウエハース、麦茶
18 火	プチダノン	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、スティックチーズ、わかめスープ	米、じゃがいも、○マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ツナ油漬缶、○豚ひき肉、○粉チーズ、○プチダノン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○トマトペースト、○たまねぎ、コーン、ねぎ、カットわかめ、○にんにく、にんにく	マカロニのトマト煮、牛乳
19 水	牛乳、野菜スティック	ブティボワン、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのサラダ、清見オレンジ、きのこのスープ	○米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、○油、油	○牛乳、○牛乳、卵、○豚ひき肉、チーズ、牛乳、バター	清見オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、○きゅうり、ほうれんそう、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、しめじ、コーン、○ピーマン、○あおりのり	豚肉チャーハン、牛乳
20 木	牛乳	御飯、おひょうのから揚げ、かにかまのみそサラダ、パイナップル、すまし汁(たけのこ)	米、○小麦粉、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、○黒砂糖	○牛乳、メルルーサ、○牛乳、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、キャベツ、たけのこ、カットわかめ、しょうが	黒糖蒸しパン、ジョア
21 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、真珠蒸し、焼豚の和え物、いちご	ゆで中華めん、○ケーキ、もち米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、焼き豚、赤みそ	○バナナ、いちご、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、干ししいたけ、しょうが	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
22 土	牛乳	御飯、さけの西京焼き、白菜のおかか和え、甘夏、けんちん汁(鶏肉)	米、○小麦粉、○三温糖、○ラード、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、甘夏、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	ちんすこう、牛乳
23 日	牛乳	御飯、ホイコーロウ、もやしの中華風和え物、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○たこボール、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、根切りもやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ	たこ焼き、牛乳
24 月	牛乳	御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、選べる果物(いちご・バナナ)、みそ汁(麩・わかめ)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、砂糖、片栗粉、花麩	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、○卵、ハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、グリーンアスパラガス、いちご、たまねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
25 火	プチダノン	御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、オレンジ、レタススープ	米、○焼ふ、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、ハム、ハム(ロース)、卵、○バター、○プチダノン	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、コーン	お麩ラスク、牛乳
26 水	牛乳、きらず揚げ	黒糖ロール、白身魚のムニエル、フレンチサラダ、ヨーグルト、クリームシチュー	黒糖ロール、○ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、たら、鶏もも肉、ツナ水煮缶、○油揚げ、バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、いんげん	きつねうどん、麦茶
27 木	牛乳	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりとたくあんの和え物、バナナ、みそ汁(なす・あさつき)	米、○さつまいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○スライスチーズ、淡色みそ、ごま	バナナ、きゅうり、なす、にんじん、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、あさつき、干ししいたけ	さつま芋のチーズはさみ焼き、牛乳
28 金	バナナ	ミートスパゲティー、ひじきと枝豆のサラダ、パイナップル、はくさいスープ	スパゲティー、○ジャムソフト、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	○バナナ、パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、はくさい、コーン、えだまめ、しめじ、ひじき	ジャムソフト、牛乳、教育昆布
29 土	牛乳	親子丼、きゅうりとわかめの酢みそ和え、グレープフルーツ、田舎汁	米、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、卵、○絹ごし豆腐、木綿豆腐、○卵、白みそ、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、きざみり	豆腐の丸ドーナツ、牛乳
30 日	牛乳	御飯、スズキのチリソース風、はくさいの中華和え、ポンカン、コーンスープ	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、油、砂糖、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、すずき、○卵、○バター	はくさい、ぼんかん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン、焼きのり、カットわかめ	ホットケーキ、牛乳

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	540kcal	22.1g	18.3g	248mg	2.3mg	216μg	0.36mg	0.36mg	35mg
3歳未満児	454kcal	19.0g	16.7g	270mg	1.7mg	195μg	0.31mg	0.42mg	28mg

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。



ご入園・ご進級おめでとうございます。

光明高倉保育園では、毎月食育目標を決め、取り組んでいます。

4月は「仲良く楽しく食べましょう」が目標です。保育園や部屋の雰囲気慣れ、新しい友達や先生と仲良く楽しく給食が食べられるよう、職員全員で見守っています。

太字に下線を引いてあるメニューが道組の誕生月の子のリクエストメニューです。